از مهمترین راههایی که به مسلمان کمک میکند تا از زنا و شهوت رانی و گناه در اسلام اجتناب کند

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
تقوی پیشه کردن و بسیار دعا کردن:همانطور که یوسف علیه السلام دعا می کرد:(والا تصرف عنی کیدهن اصب الیهن)	**به یادداشتن این قاعده که الله برای بنده اش اگر معصیت را برای الله ترک کند جبران میکند رسول الله صلی الله علیه وسلم میفرماید: بدان هرآنچه که برای الله ترک کنی الله به تو بهتر از آن را عوض خواهد داد**	**ترك كرىن كلامي كه شهوت را تحريك دهد وهمچنین پاکسازی مجالس از گفتار واعمال ناپسند**	**عزم جدی برای فرصت ازدواج اگر قدرت آن محقق شود.واگر نتوانست روزه بگیرد.**	**کم کردن خوراک و آشامیدن:چرا که موجب ضعف شهوت جنسی میشود**	**چشم پوشی و دور شدن ازاماکنی که در آنها زنان حضور داشته باشند.مانند بازار.ودور شدن از جاهایی که موجب خلوت شدن با زنان شود**	**توصیه به زنان که حجاب را رعایت کنند.وعدم خلوت کردن با آنها یا دست دادن با آنها ویا اختلاط با آنها**

(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
خواندن سوره يوسف ويا داستان آن و تدبر در معاني سوره وهمانطور بقيه قصه ها ي قرآني وسنت وزندگينامه سلف صالح	دوستي با اشخاص صالح كه امر به معروف ونهي از منكر كنند.وخودداري ازدوستان ناباب كه به كارهاي زشت دعوت مي كنند	وياد داشتن اين قاعده كه (همانطور كه كيفر مي دهي كيفر مي بيني):و زنا كرن قرضي است كه بايد آن را بپردازي	بايد نفس خود را به يك شيء نافع مشغول كني واز فراغت دوري كني.چرا كه فراغت بيش از حد كشنده است:همانا فراغت سبب اختلاط با نفس أماره و شيطان مي شود	دوري از ابزاري كه شهوت را تحريك و به فساد منجر شود واز آن جمله موبايل وغيره ومحتويات وبرنامه هاي داخل آن	گذاشتن كامپيوتر و موبايل در جايي كه براي ديگران قابل ديد باشد .چرا كه انسان همان طور كه اشاره شد در خلوت سست وضعيف مي شود	تاكيد كردن بر عبادت نهي از منكر,حتى اگر در حد كمترين درجه آن باشد كه آن هم انكار بوسيله قلب است,چرا كه قلب را زنده ميكند و آن را به نيكي سوق مي دهد